BLÉ ET SANTÉ

Notre formation médicale nous pousse à l'observation de la vie des individus, une observation qui s'étend obligatoirement à celle des groupes qu'ils forment.

OBSERVANT LES MALADES CHRONIQUES...

nous avons constaté, depuis de nombreuses années, qu'il est nécessaire pour les guérir, de faire cesser l'inflammation intestinale qui provient d'un débordement des ***mécanismes de tolérance orale***, un mécanisme qui permet à une grande variété de molécules de « *La Nature* », d'être ***alimentaires***. *(Sans cela, nous ne pourrions pas manger de viande, ni de beaucoup d'autres aliments, n'est-ce pas ?)* C'est-à-dire, que ces molécules, après cuisine, mastication puis insalivation, puis malaxage enzymatique gastrique, pour enfin être mises en contact avec les muqueuses digestives intestinales, ne sont pas considérées comme « *ennemies* » à détruire, mais comme accessibles à nos nombreuses usines enzymatiques, qui en tirent, dans des conditions physicochimiques, de température et de « *milieu* » favorables, des « *liaisons riches* », donc de l'énergie, du combustible, et du « *matériel de construction* » pour le développement du corps. Vous avez bien compris qu'au niveau de nos muqueuses qui couvrent l'intérieur de notre bouche et de tout le système digestif, comme de nos organes creux, en collaboration avec le microbiote et les mucines, il y a ***une police vigilante***, qui demande à toutes les molécules et « *microbes* » au contact, leur droit d'être là... ! Notre système immunitaire « *reconnaît* » l'aliment, comme nos tissus et les éléments du microbiote. Ce système est un « *détecteur* », un « *séparateur* » entre « *amis* » et « *ennemis* ». Il dirige une danse incessante pour la vie, un combat de chaque seconde.

LA POLICE POSSÈDE DES CODES PRÉCIS...

nous savons, au niveau de la recherche scientifique en Médecine et Pharmacie, que la plupart des constructions vivantes, possèdent « *en surface* », des sites particuliers, des formes d'assemblages moléculaires, en « *portrait* » personnel. Donc, pour qui sait « *lire* » le portrait et le différencier des autres, il s'agit d'une carte d'identité du vivant ou du chimique, pour le vivant. Selon le vieux schéma obsolète de la « *clé* » et de la « *serrure* », utilisé pour expliquer l'action enzymatique, *(un schéma qui garde sa valeur pédagogique)*, les anticorps, les mucines et les cellules immunocompétentes, qui forment « *la police* », reconnaissent les structures vivantes ou chimiques à leur contact, et réagissent, chacun à leur manière. *L'anticorps* se « *colle* » sur le « *portrait* » qui lui correspond, afin de le neutraliser et de permettre aux « *cellules phagocytaires* » de le digérer pour l'éliminer. *Les mucines* font de même à la surface des muqueuses digestives, respiratoires, urinaires ou

génitales, pour conduire les parasites, vers le « *toboggan* » qui assure la propreté de la cavité. L'action des *autres cellules blanches* de la police, est plus complexe. On en décrit pour vous, une simple, comme modèle, dans les infections muqueuses de nos « *cavités naturelles* ».

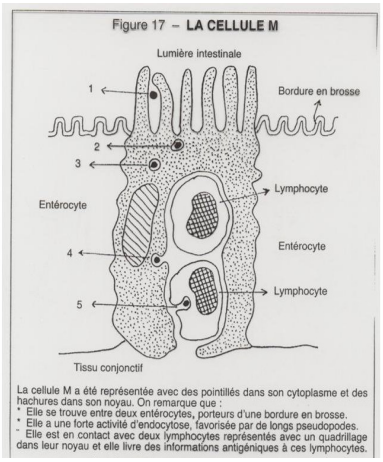
CERTAINES CELLULES DE LA MUQUEUSE, ONT DES PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES...

CE SONT LES

CELLULES M

ELLES SONT AU CONTACT DES GLOBULES BLANCS.

C'est le Docteur Jean Seignalet qui donne le schéma ci-contre, dans son ouvrage princeps, « L'Alimentation ou la Troisième Médecine ».



55

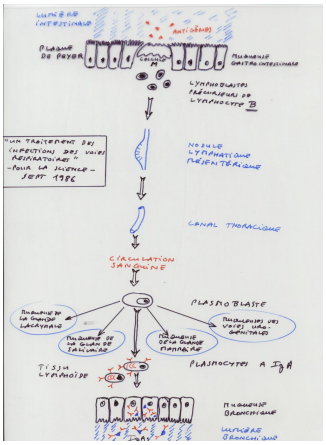
Informées par les cellules M de l'intestin, des codes de reconnaissance *(l'antigène)* de la bactérie déglutie, du virus ou de l'aliment jugé « *dangereux* » car étranger au code ancestral de la police enregistré dans les chromosomes, elles vont « *courir* » effectuer leur travail, remplir leur mission. Cette mission dans ce cas particulier, connue depuis plus de quarante ans, sera d'aller se multiplier dans le sang, pour créer des « *clones* » cellulaires qui fabriqueront des anticorps capables de reconnaître les codes de l'antigène étranger, qui n'a pas montré la bonne carte d'identité. Pour établir des preuves convaincantes de ce mécanisme pour les antigènes alimentaires pour chaque individu concerné par le phénomène, il n'est pas nécessaire de doser le taux des anticorps « *anti* » ceci ou « *anti* » cela. Les mécanismes immunitaires dans le domaine de l'allergie, sont d'une grande complexité. Par exemple, ***l'allergie de contact***, fait intervenir des cellules « *mémoire* » et d'autre mécanismes, dont la « *guérison* » aléatoire, ne passe pas par la classique désensibilisation. Vous avez ci-contre, les schémas explicatifs d'une réaction immunitaire à partir de la muqueuse intestinale, mise au contact d'antigènes bactériens, viraux, ou d'aliments porteurs de la « *mauvaise carte d'identité* ». Vous avez là, le mécanisme simplifié de la guérison des infections muqueuses, rhumes, bronchites, otites, angines... etc. La sensibilité à un aliment, dont le mécanisme ne passe pas forcément par ce schéma, serait plutôt à rapprocher de celui de l'allergie de contact.

STRATÉGIE GÉNÉRALE DE L'IMMUNITÉ

À PARTIR DE L'INFORMATION RECUEILLIE DANS L'INTESTIN PAR

LES ***CELLULES M***,

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE VA ÉLABORER UNE RÉPONSE ADAPTÉE QUI VA S'ÉTENDRE À TOUTES LES AUTRES MUQUEUSES.



56

LE CONTACT RÉPÉTÉ AVEC CERTAINS ALIMENTS... peut donc donner naissance à des phénomènes inflammatoires complexes, que l'on pourrait rapprocher, comme nous le disons ci-dessus, de ceux de *l'allergie de contact*, si difficiles à analyser en Immunologie. La Science demande des données précises, claires et démonstratives, comme sur ces schémas que nous avons reproduits ci-dessus... ! Mais en Médecine, toujours en avance sur la science pharmaceutique, il est habituel d'employer la formule : « *Tout se passe comme si*... ». Et c'est celui qui guérit qui a raison en fin de compte. Donc tout se passe comme si, certains aliments

fréquemment mis en contact avec la muqueuse intestinale, entretenaient sur celle-ci, une inflammation chronique à bas bruits, inflammation qui serait responsable d'une ***augmentation de la perméabilité intestinale***, appelée aussi « leaky gut ». Et cette perméabilité augmentée, serait responsable de l'aggravation de la plupart des maladies chroniques. Sans avoir fait d'études médicales, on comprend bien que, si la perméabilité de l'intestin augmente, à cause du phénomène inflammatoire, des molécules « *indésirables* » dans le sang, vont s'y introduire, et perturber le fonctionnement de nombreux tissus, comme les synoviales articulaires, les capillaires sanguins du rein, de la rétine, du cœur, du cerveau, ... etc. Décrire précisément le phénomène d'aggravation d'une maladie chronique par ce mécanisme, ne pourrait s'envisager que sur un seul cas particulier, chaque cas étant très longuement examiné par des équipes de biologistes spécialisés.

LE MAINTIEN DU TRAVAIL MUQUEUX INTESTINAL ... est un véritable miracle

d'équilibre statistique entre d'un côté, un microbiote bouillonnant, fermentant ou putréfiant en permanence ***un flux de nourriture*** de composition toujours variable, formant une sorte de « *jus enzymatique* » plein de vie, résultat des sécrétions de toutes les glandes digestives et de la multiplication du microbiote sur les aliments, et de l'autre, un tapis de cellules intestinales, *(Les entérocytes.)* dont le rôle est de faire passer une partie de ce « *jus* » vers le sang. Ce tapis doit « *choisir* » dans ce « *jus* », toutes les molécules de nourriture nécessaires à la vie de toutes les autres cellules du corps. Et Dieu sait que ces molécules sont de nature variée et en très grand nombre par catégories, n'est-ce pas ? Il faut fournir l'usine corporelle en quantité. Le tapis des cellules intestinales est heureusement protégé du « *jus enzymatique* » tellement agressif, par un autre tapis perméable, toujours renouvelé, composé de mucus « *tampon* », protecteur, amortisseur, filtre, lubrifiant, fixateur et éliminateur des molécules antigéniques étrangères. Ce mucus, ***qui a besoin d'eau*** pour jouer tous ses rôles, est couvert d'une couche d'une grande variété d'anticorps, qui a été comparée à une sorte de « *couche de peinture* ». Dans ce tapis muqueux, circulent encore des cellules blanches qui viennent travailler, s'informer et se nourrir pour pouvoir se multiplier. Nous trouvons donc des « *cellules blanches* » de l'immunité, ***dessus***, ***dessous*** et ***à travers*** le tapis des cellules intestinales.

L'ENZYMATIQUE PRÉCÈDE L'IMMUNITAIRE ... Dès la mastication en bouche, les aliments

sont soumis à *l'action première des enzymes salivaires*, ce qui n'empêche pas la vigilance immunitaire muqueuse tapie derrière. *Si c'est du pain* que vous mangez, imaginons ce qui se passe effectivement au tout début de la digestion, puis au moment où l'essentiel se déroule, dans les parties successives de l'intestin. Si vous avez bien mastiqué, *l'amidon de la farine* de blé, sera presque à moitié « *digéré* » par la salive, dans votre bouche et votre estomac. Ce n'est que dans les intestins, que le travail sera achevé par le microbiote, et par les amylases intestinales de bordure, et pancréatiques de sécrétion, en milieu basique. Les sucres simples, surtout glucose et fructose, résultant de cette digestion, seront absorbés dans la lymphe, puis le sang. Si le pain ne contenait que de l'amidon, il « *ne tiendrait pas debout* », mais sa consommation ne poserait aucun problème aux malades chroniques, sauf aux diabétiques,

n'est-ce pas ? *(Et ceci à cause du sucre, bien sûr !)* Maintenant, pour que ma tartine de pain supporte le beurre dont je vais l'enduire, il faut que son amidon soit associé à du ***GLUTEN***, de longues chaînes de protéines, qui forment avec l'eau, une sorte de colle, ou de « *glue* », d'où son nom. Lors de la cuisson dans le four du boulanger, c'est lui qui « *fait les bulles* » du pain. Pour lui, pour ce gluten, la digestion par les enzymes, commence dans l'estomac. On sait que le bon fonctionnement des enzymes exige des conditions physiques assez strictes de broyage mécanique, de température, de résistivité et de pH, et aussi chimiques, de présence de différentes autres molécules, qu'on nomme « *coenzymes* » et « *apoenzymes* », qui se trouvent normalement dans une bonne cuisine. Mais le plus important de l'affaire, c'est qu'il faut que la protéine que l'enzyme doit couper en morceaux plus petits, ait une composition, une « géométrie », une forme spatiale qui lui convienne. C'est là que se pose le problème de la digestion des ***glutens OGM***, qui n'ont pas la « *géométrie ancestrale* ». Mal digérés, ou pas digérés du tout, ils poursuivent leur chemin dans le « *jus* » intestinal, au hasard des rencontres qu'ils pourront faire, avec des microorganismes capables de les putréfier, ou de les fermenter et de prospérer sur leur présence, ou bien des rencontres avec des « cellules blanches » de l'immunité, qui déclencheront à leur contact, une alerte inflammatoire et peut-être une allergie. Et ***une augmentation de la perméabilité suit l'inflammation***.

LE BLÉ EST NOTRE ALIMENT PRINCIPAL ...

Dans notre ration quotidienne, ce sont les « *féculents* » qui nous apportent le plus de « *calories* », et dans des proportions considérables. Et parmi les féculents, c'est ***le blé*** qui occupe, et de loin, la place principale.

Les nations du monde consomment aussi du maïs, du riz, du manioc, du sarrazin et d'autres féculents, haricots, fèves, bananes, ... etc. - Mais en France ...



Consommation comparée de quelques féculents en France.

VOUS NOUS VOYEZ VENIR, N'EST-CE PAS... ?

nous mettons l'accent sur les rôles immunitaires de l'intestin, sur son travail enzymatique, ainsi que sur la fréquence de consommation du blé, pour que ***le mécanisme de guérison*** obtenue par le régime Seignalet vous soit limpide et simple. En fait, ce mécanisme ne sera jamais « *simple* », tant est complexe, sous l'œil du scientifique pharmacologue, le déroulement des « *faits digestifs* » et immunitaires

inflammatoires, aboutissant au « *leaky gut* », lui-même facteur principal d'aggravation de la plupart des maladies chroniques. Nous sommes donc contraint d'utiliser la formule des Médecins de terrain : « *Tout se passe comme si* » ... comme si les glutens du blé se comportaient comme des « *substrats incassables* » par nos enzymes ancestrales, et comme des « *antigènes étrangers* », échappant au mécanisme de « *tolérance orale* ». Et pourquoi cela ? Parce que notre blé, le blé que la France produit, que le Canada produit, que l'Ukraine produit, que de nombreux autre pays produisent, est un ***aliment OGM***. Déjà en 1996, au cours de la visite d'un laboratoire de génétique de l'INRA, le directeur de l'équipe de chercheurs m'avait dit, que son laboratoire avait déjà réussi à introduire 13 nouvelles protéines dans le génome du blé, pour répondre aux demandes des « *Agro-Industriels* ». Il considérait cela comme une réussite triomphale. Cela voulait dire que les blés produits sous ces brevets, présentaient déjà et depuis longtemps, en cette fin de XX° Siècle, des « *substrats incassables* », et des « *antigènes étrangers* » à nos intestins et à leur système immunitaire.

ET IL N'Y A PAS QUE LE BLÉ, CAR LE LAIT EST CONCERNÉ...

Dans les recommandations Seignalet, le lait occupe une place de choix. Le mécanisme d'aggravation des maladies chroniques par inflammation intestinale, cause du « *leaky gut* », ne peut pas s'expliquer simplement par le mécanisme immunitaire des antigènes OGM, « *reconnus* » comme étrangers, et déclenchant une inflammation chronique. ***Ce serait trop simple***, même si, globalement c'est exact. Ayant travaillé une douzaine d'années en correspondance fréquente avec le Docteur Seignalet, par malade interposé, la suppression des fromages « *blancs* », des laitages « *blancs* », des yaourts et autres préparations colorées, parfumées, etc. était nécessaire au maintien des guérisons des affections chroniques. Par contre, j'en suis arrivé à autoriser dans ma clientèle, la consommation des fromages « *faits* », de tradition française, Comté, Emmental, Reblochon, Roquefort, ... etc. des fromages affinés, qui ne perturbaient pas les guérisons. Cela nous oblige à considérer que le côté...

enzymatique inadapté à l'aliment

... est bien à l'origine de nombreuses perturbations en cascades complexes, dysbioses et maldigestions, qui aboutissent à un phénomène inflammatoire polymorphe, et que cela concerne de nombreux aliments, *mais que cet aspect n'est pas unique*.

L'INFLAMMATION SE DÉCLENCHE SUR UN TERRAIN...

Pour que le gluten OGM provoque la fameuse inflammation que nous décrivons si souvent pour expliquer les guérisons obtenues par son éviction, nous sommes aujourd'hui persuadé, qu'un « *terrain digestif* » perturbé doit s'offrir à lui. Le blé OGM ne déclenchera pas un « *leaky gut* », avec une maladie chronique à la clé, si le mangeur de pain ou de viennoiseries, *possède un intestin normalement équilibré*, avec un microbiote sain, et des habitudes alimentaires classiques des familles françaises.
(Nous savons tous que tous les mangeurs de pain ne sont pas malades, n'est-ce pas ?)
De simples maldigestions répétées, causées par des erreurs d'hygiène alimentaire basique, par une alimentation désordonnée, précipitée, gloutonne, de boisson froide au milieu du repas, de chimie industrielle avec colorants, conservateurs, édulcorants ... etc. vont offrir aux

antigènes OGM, les occasions déterminantes de perturbation. C'est dans ce contexte déjà pathologique, qu'ils sont capables de déclencher des inflammations perturbant la perméabilité intestinale. Il faut donc, selon nous, que d'autres mesures d'hygiène alimentaire, favorables à la digestion, soient nécessairement appliquées pour la guérison des malades chroniques, en complément de l'éviction. *(Vous en trouverez partout sur notre site !)* Ce qui pose problème pour l'avenir de nos populations, c'est la fréquence quasi universelle parmi nos contemporains, des troubles intestinaux, des dysbioses, constipations, diarrhées, ballonnements, avec un mépris complet des mesures élémentaires de l'hygiène alimentaire, ou un refus de s'y plier ! Nous savons tous aujourd'hui, que les maladies chroniques touchent de plus en plus de millions de personnes dans le monde, l'obésité notamment, et que toutes s'accompagnent de troubles intestinaux à type d'inflammation. On ne guérit personne sans ***reconstitution d'un microbiote sain***. Le Docteur Seignalet donnait des conseils alimentaires, et prescrivait des probiotiques, avec des vitamines.

L'AVENIR DE L'HUMANITÉ RÉCLAME... que nous recherchions d'urgence, de nouveaux levains, de

nouveaux procédés de traitements industriels, de nouveaux microorganismes capables de « ***déspécifier*** » les glutens modernes et de favoriser leur digestion, si le blé doit rester notre première et principale source *(directe et indirecte par l'élevage)*, de calories et de nutriments. Il nous faut trouver des procédés de traitements enzymatiques à grande échelle, des « *prétraitements de boulangerie* », qui enlèvent aux glutens OGM, leur caractère antigénique, qu'on les soumette à une sorte de « *prédigestion* », pour que notre immunité digestive ne s'alarme pas de ces nouveaux épitopes qu'on lui présente avec les farines modernes, et que leur digestibilité soit favorisée. Il semble que dans la Chine ancienne, souvent éprouvée par les famines, les sages aient trouvé le « *tofu* », pour que le soja reste l'aliment du peuple, n'est-ce pas ? Il est aussi important que l'enseignement élémentaire aux enfants de France, se préoccupe de placer en bonne position, l'apprentissage du « *bien manger élémentaire* », tel que nous le développons dans de nombreux documents de ce site Oscar.

LES LIENS SEIGNALET

Nous vous donnons ci-dessous, les liens qui vous permettront de vous documenter sur cette méthode simple et efficace, de guérison de la plupart des maladies chroniques. Vous les trouverez aussi sur le site, dans le document « PROPOSITION-RÉGIMES », avec des vidéos sur le même sujet.

- ***SEIGNALET BASIQUE 1*** *: Le détail du régime, pour un fonctionnement optimal de l'intestin et guérir sa maladie chronique.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/22/seignalet-basique-1/
- ***SEIGNALET GUERIR*** *: Savoir bien manger est aussi important que de savoir quoi manger.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/22/seignalet-guerir/
- ***SEIGNALET LA BOUFFE*** *: « Je suis fatigué, je ne vois pas pourquoi je devrais encore me compliquer la vie, en me privant de ce que j'aime ! »*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-la-bouffe/
- ***SEIGNALET LES RAISONS 2*** *: Regarde les schémas : je t'explique pourquoi le principal moteur d'aggravation des maladies chroniques est la perméabilité intestinale.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-les-raisons-2/
- ***SEIGNALET MANGER INSTINCT 1*** *: Changer le comportement alimentaire, se heurte au plus puissant instinct de la vie.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-manger-instinct-1/
- ***SEIGNALET MILLE FAÇONS*** *: Il existe mille façons de déséquilibrer l'intestin et de mettre en échec le régime Seignalet.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-mille-facons/
- ***SEIGNALET NE MARCHE PAS*** *: Allons, allons, ... ! Regardons les choses de plus près !*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-ne-marche-pas/
- ***SEIGNALET POUR QUI 1*** *: Il est bien entendu que, si vous n'êtes pas malade, vous n'avez aucune raison de suivre un régime d'exclusion !*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-pour-qui-1/
- ***SEIGNALET RESUME*** *: Il est utile à tous, de trouver sur une feuille recto/verso, le résumé du gros ouvrage du Dr Seignalet : L'Alimentation ou la troisième Médecine.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-resume/
- ***SEIGNALET SIMPLE*** *: Saisir l'esprit des choses, c'est en garder l'essentiel ; il faut restaurer l'intestin pour guérir.*
  https://projet-oscar.org/2025/10/21/seignalet-simple/

Oscar Glutenberger - 2026